



Plaats een kaars op een plaats waar je die goed kan zien.

Ga zitten, sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling.

Word je bewust van elke inademing en uitademing.

Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat.

Als je na een paar ademhalingen je lekker op je gemak voelt, open je je ogen en focus je al je aandacht op de vlam.

Adem diep en regelmatig en blijf kijken naar de kaars.

Probeer niet te denken aan andere zaken. Als je aan iets anders dan de kaars gaat denken keer rustig terug naar de vlam.

Adem diep en regelmatig en staar naar de vlam.

Als je wil, kun je je ogen sluiten en tracht je in gedachten de vlam te zien.

Als het beeld verdwijnt en als je aan andere dingen denkt probeer dan weer het beeld van de vlam in gedachten te zien. Zodra je de oefening wenst af te sluiten breng je langzaam je aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de kamer. Rek je even uit.

